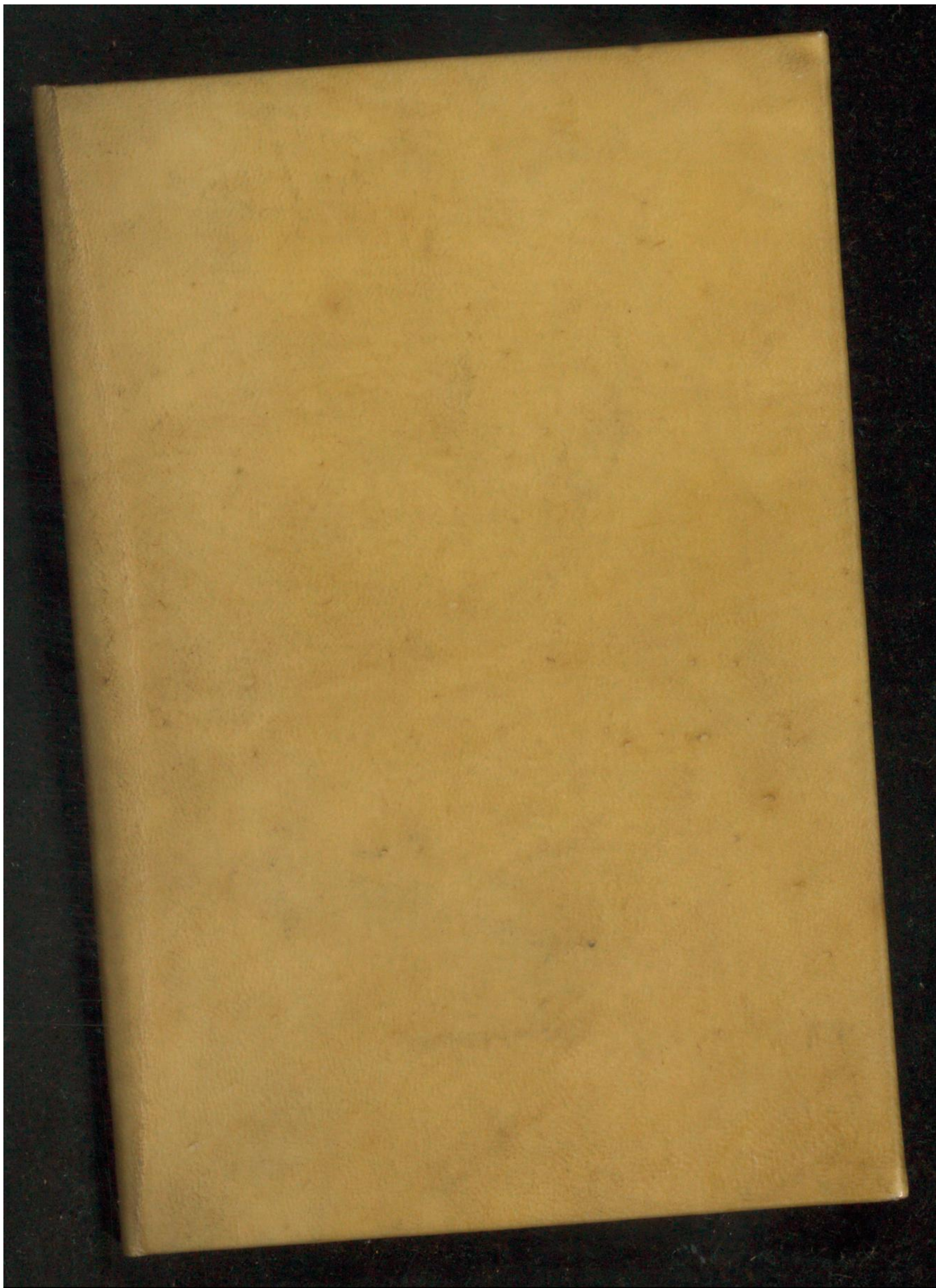
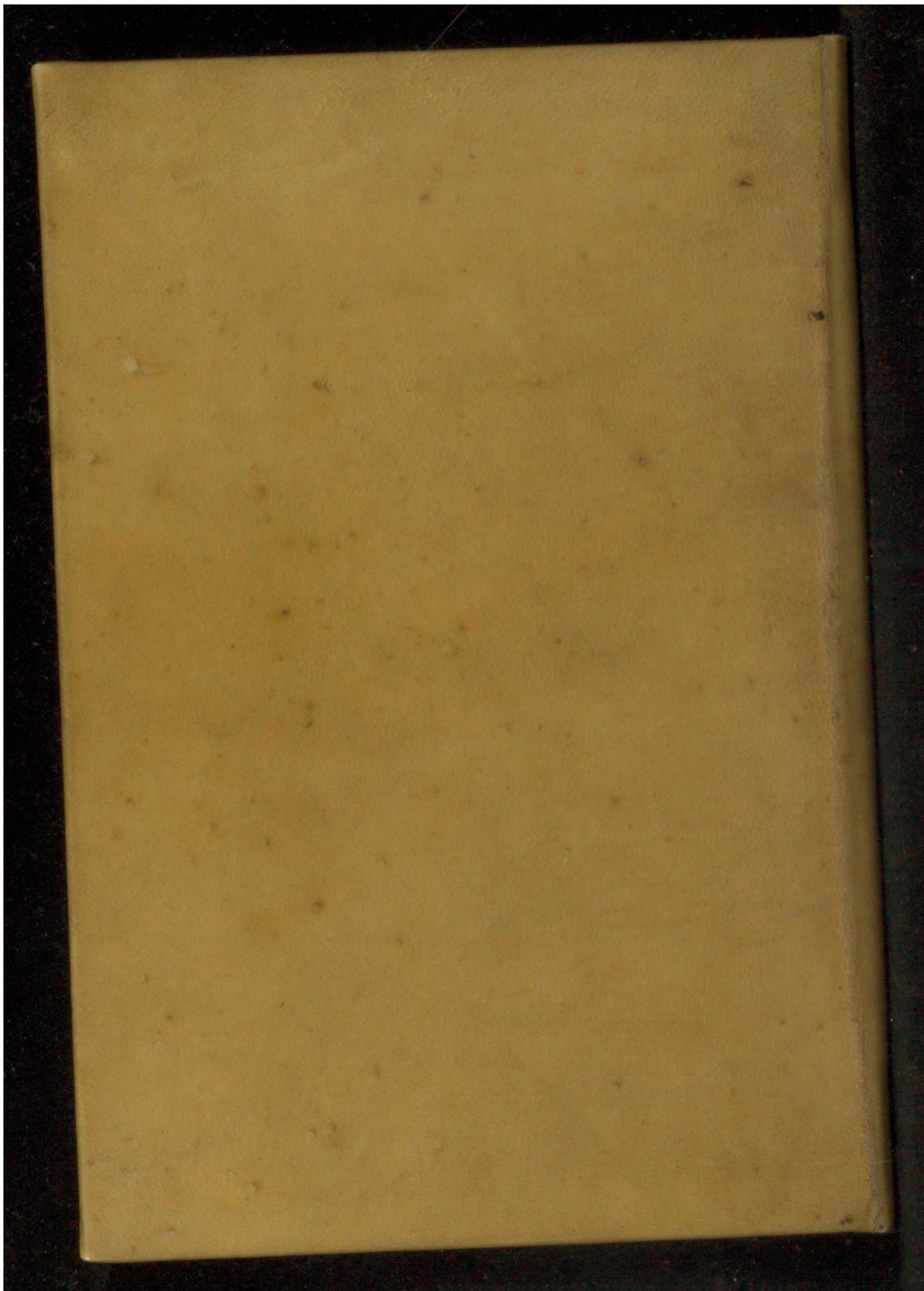










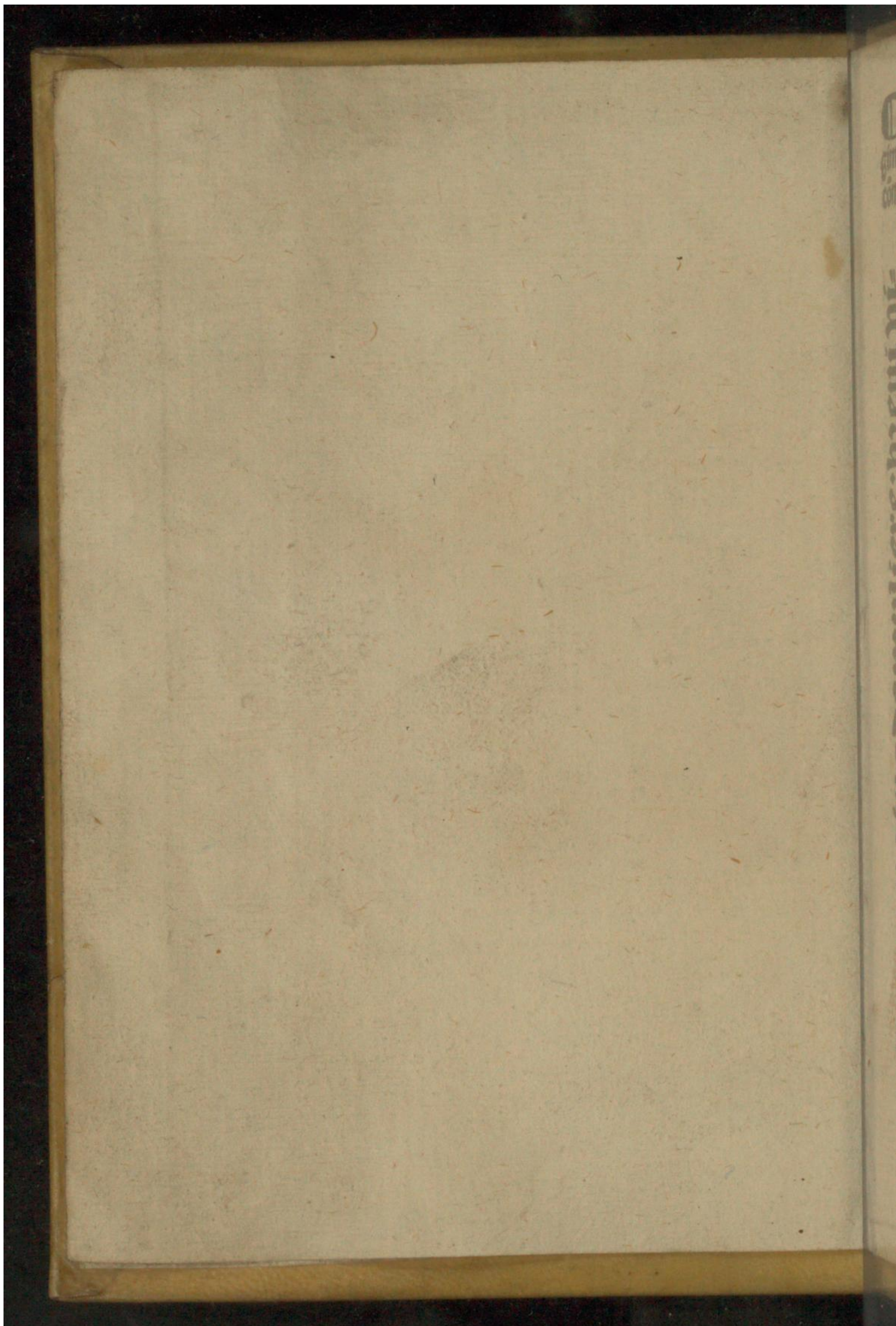


Case 104.

C II

16/

550 | A



¶ Aureū sanitatis Regimē/ oībus cuiuscūqz sint complexionis accōmodū: nup in cōmune bonum impressum.

Homo natus de muliere: breui vi-



uens tempore/ repletus miseriis.:.

M. D. XX ij.

¶Incipit regimen sanitatis.



Irca regimen sanitatis cadunt septē ꝯsiderationes. Prima sumitur a quātitate cibi ⁊ potus. Scđa a qualitate. Tertia ab ordie. Quarta a cōplexione. Quinta a cōsuetudine. Sexta a tēpore. Septia ab etate. ¶Primū igiť de quātitate
quantitas. tractandū est. Quātitas igiť cibi ⁊ pot⁹ debet esse tāta / ꝙ calor naturalis possit eaȝ vicere ⁊ superare / ⁊ nō econuerso: diminueret eñ calor ipse naturalis / quo diminuto cōsumiť corpus / ⁊ debilitať virtus. Si nāq3 excedat ipsa ciboꝝ quantitas / ē cā putrefactionis / ⁊ opilationis / ⁊ vniuersalis infrigidationis / ⁊ humectationis / nisi materia putrefiat / et generet febrē. Nō debet tamē vltra modum minui. Nā si minuať attenuať corp⁹ / ⁊ virtus cōsumiť. Verūtamē scđ3 Galenū ꝗtitas offerēdorū literis / ⁊ regulis certis denotari minime pōt: recurrendū eñ semꝑ est ad experimētū / quo omnia rectificantur. Quātitas igiť sit talis / vt nō immuteť hanelitus / aut pulsus / nec vrina / vel egestio / neq3 somnus / ⁊ vigilia: ita vt nō percipianť aut sentianť vētositates tortiones / grauitates / aut debilitates / ⁊ cetera eiusmodi / hec eñ sunt signa tēperate vel distemperate ꝗtitatis / cuius vana est cōsideratio / quantūcūq3 rationabilis extiterit / nisi expimēto ꝯprobeť. Et queādmodū expimētū clarificat quātitatē / ita ⁊ ꝗlitatē / ⁊ reliq̄ subsequētia. qm̄ diuersitas ꝑticľariū nos īducit ad regulas vniuersales: Cuilib3 igitur certa quātitas est assignāda: prout ꝯiecture ꝓprie veritati propiores / vna cū ipso expimēto ꝑsuade-
qualitas. būt. ¶Scđa ꝯsideratio est ciborū qualitas. Cibus itaq3 ad tuēdā sanitatē apt⁹ / nō debet excedere i aliqua qualitatū: qm̄ ea que excedūt i caliditate adurūt sāguinē / veluti saluia / mēta / petrosilinū / piper / cepe / alliū / nasturciū / ⁊ similia. Porro ea q̄ sūt exces siue frigida mortificāt / ⁊ ꝯgellāt: queādmodū lactu

ca/ portulaca/cucumeres: q̄ sint q̄litatis aquose/ vt melones ꝛ cucurbite/ putrescūt: Si vero fuerit venenosa: iterficiūt/ vt patet de fūgis. Ea postmodū q̄ sunt nimis humida/ putrefactionē generant/ ꝛ opilāt: At sicca virtutē deijciūt: vnctuosa supernatāt/ ꝛ ipediūt digestionē: Dulcia opilant : ꝛ amara penit⁹ nō nutriūt: Salsa nimiū adurūt/ ꝛ corrūpūt/ atq̄ nocēt stomacho: Pontica/ ꝛ stiptica ꝯstringūt ꝛ coarctāt/ ac corrigāt/ ꝛ opilāt: Acetosa tādē celerit senectutē iducūt. Nullū igit tale ꝯueniēs ē ad tuēdā sanitatē corporis hūani. Sol⁹ ille cib⁹ q̄ caret omni excessu / ꝛ additamento ꝯgruit humano corpori : vt Galeno placet. Cōpetit igit caro agni ānū nō excedētis: ꝛ carnes eduline: carnes vituli lactantis: Itē galline/ capones/ ꝑdices/ fasiani: Ex piscib⁹ aūt/ qui sunt scamosi/ ꝛ aquaꝝ currētiū ꝛ mūdaꝝ: Oua sorbilia cōmēdātur: Inter herbas/ borrago/ buglossa. Panis triticeus bene coct⁹/ ꝛ fermentatus/ cū tēperata quātitate salis. Uinū citrinū/ odoriferū/ nouū / bene clarificatū: limphatū cū tēperata quantitate aque fontis / cuius ostiū ad solis ortū inclinetur. Ita de reliquis censendū est: q̄ tendūt ad tēperamentum: et nō excedūt in aliqua qualitate: aut saltē non ita ꝑceptibiliter. Quoties aūt aduenerit nocumētum propter excessum alicuius excedētis qualitatis : rectificandum est ꝑ suum cōtrariū. vtpote si nocumentū prouenerit ex vnctuosis/ sumātur stiptica: quemadmodū est case⁹: pirū: ꝛ similia. Si ex salsis: rectificet cū aqua ꝛ aceto. Si ex acetosis : reducat ad tēperamētū cū melle: ꝛ vino antico. Salsa igitur / ꝛ amara/ ꝛ acuta/ possunt rectificari cū pomis dulcibus : et cū lactucis/ ꝛ portulacis/ cucurbitis/ ꝛ similib⁹/ iuxta ꝯueniētiā ꝑticulariū. Non aliter de reliquis it eligēdū ē/ ꝛ ꝓportionalit operādū. hec itaq̄ de ciboꝝ q̄litate sint satis. ¶ Tertia consideratio sumitur ab ordine. Mod⁹ igitur ꝛ ordo sumēdi cibū ē. vt cū primū quispiam sanitatis auidus surrexerit / studeat expellere superfluitates ꝛ prime/ ꝛ scđe/ ꝛ tertie digestionis/ deide pectinet se fortiter: fricet etiā caput: imo totū corpus : si locus fuerit oppportunus: Postea Ordo.

lauet manus/faciē/oculos/aqua quidē frigida i esta
te/⁊ tepida in hyeme/deinde fricet dētes cū cortice
citri. Et facta pace ⁊ recōsiliatiōe cū deo/ exerceat
se ꝑ loca alta ⁊ mūda/ idut⁹ vestib⁹ ꝓciosis/ aut saltē
odoriferis ⁊ mūdis. His peractis/cū primū incipiet
naturaliter famescere/⁊ appetere nutrimētum: ca=
piat cibū stati/⁊ nō ante: nec etiā tardet: qm̄ stoma
chū ꝓter solitū pati famē/ replet humoribus putri=
dis. Satietas summopere vitanda est/ recedendū
enim est a mensa cū appetitu: qui paulopost assum
ptionē ciborū facile recedit/⁊ cessat. Nec accipiēda
est ciborū multitudo/ sufficit em̄ cibus vnicus. Si
tamē oppositū ɔtingat/ subtilior debet antecedere
grossiorē/⁊ crudū minime poni supra semicoctū/ mi
nus em̄ malū sequetur/ꝙ si fieret oppositū. Itē i ea
dē mēsa nō sumātur pisces cū lacte/ aut lac cū vino/
disponūt em̄ facilit ad leprā/nec electuaria multū
calida post cibū: aut alia excessiue calida/ ꝗcūq fue
rit/nam cibū corrūpūt. Post cibū aūt quiescat stan=
do/aut paulatim deambulando. qm̄ omīs fortis mo=
tus corrūpit cibū. Dormiendum tandē est: scdm̄ tem=
peramentū/aliter namq cibus non posset cōcoqui
⁊ digeri. vn̄ Galen⁹ sup amphorismū/Uētres hyeme
⁊ vere ⁊c. dicit. Quantū natura iuuetur ex somno/bo
nū est perpendere: quasi velit innuere digestionem
non posse cōpleri sine somno. Insuper noctu pl⁹ ce=
nandū/ꝙ prandendū: nisi ɔsuetudo traxerit ad oppo
situm. fugienda itē sunt omnia tristiciā/ angustiā/ ⁊
sollicitudinē nimiā inducētia: nō parū em̄ ɔfert in
regimie sanitatis/tēperare se ab accidentib⁹ anie
lauacrū aque dulcis multū ɔpetit: modo cibus nō sit
i stomacho. Usus porro exhibitiōis sit/vt vna die bis
comedatur: sequenti semel: succedēti bis: ⁊ rursum
tm̄ semel/⁊ ita deinceps ɔtinuādo. Quod enim erra
tū fuerit ꝑma die in supfluo: corrigetur ꝑ diminutū
in scd'a/ atq si erretur in scd'o deficiendo/ in tertio
corrigetur habundādo: ⁊ ita ɔsequēter de reliquis.
Est em̄ mutua vnius ad alterū subleuatio: ⁊ ɔtinua=
ta correctio inter se. Porro in regimine sanitatis si=
ne errore nō possumus esse: scdm̄ Galenū libro de sa

nitate tuenda/quotidie itaq̃ necessum est errores re
formare/⁊ singula per experimentũ corrigere. Aer
tandẽ sit mũdissimus: qui si nõ possit naturaliter ob=
tineri: habeat per artificium/ potissimũ in locis in
quibus aer est naturaliter caligiosus/ nebulosus/
et supra modũ humid⁹: velut Rome/Lugduni/Are=
lati/Parisiis/Tholose/ Aurelie: et ita de similibus
super flumina/aut mare ꝯstitutis. Aer itaq̃ sepius
rectificandus est cũ flabellis/⁊ odore aromatũ/si non
detur habitare loca libera ⁊ montuosa. Potus sit in
mensa rarus/nec sumpto cibo/ vel post cibum sumẽ
dũ est vinũ forte/ nam digestiua viget per quietem.
hec de ordine. ¶ Quarto diximus attendendũ circa ꝯple=
cõplexiones: igitur si ꝯplexio sit tẽperata/ similib⁹ xio.
ꝯseruetur: si vero distẽperata/reducatur ad tẽpera=
mentũ successiue per ꝯtrariũ. Sanguineis igit̃ del
cibus vergens ad frigiditatẽ/⁊ siccitatẽ: Colericis
tendens ad frigiditatẽ ⁊ humiditatẽ: Flegmaticis
ad calidũ subtiliatiuũ: Et melẽcholicis cib⁹ suapte
natura calidus ⁊ humidus. Intellige tñ scd̃m Gale=
num de sanitate tuenda. ꝙ oĩs mala cõplexio redu=
cenda est ad tẽperamentũ/nisi vite necessaria hoc ĩ=
pediant. Melius eñ est fabro ꝙ sit flegmaticus/q̃ si
haberet corp⁹ tẽperatũ: Et piscatori ꝙ sit choleric⁹
q̃ tẽperat⁹. Adueniẽte tñ egritudinis tẽpore/ natu=
ralis ꝯplexio nullomodo reducẽda est/ nisi ante egri
tudinẽ tentata fuisset ipa reductio: ⁊ successiue cõ=
tinuata. Oportet igit̃ eum q̃ suã vult tueri/⁊ curare
sanitatẽ/esse liberũ vacantẽ occupationibus neces=
sariis/⁊ oĩa vite necessaria possidentem: quẽadmodũ
testatur Galenus in de regimine sanitatis. ¶ Quin ꝯsue=
tum in tuenda sanitate ꝯsiderandũ est ꝯsuetudo. Nã tudo.
cõsuetudo est res magna valde in ꝯseruatiõe corpo=
ris humani/tã ĩ tẽpore sanitatis q̃ egritudinis: ꝗd
videtur innuere Galenus octauo de ingenio sa. ⁊ in
libro de ꝯplexionibus/vbi dicit. ꝙ ꝯsuetudo est alte
ra natura. Idẽ voluit hipo. scd̃o ampho. cũ dicebat
parũ deterior cibus ⁊c. Item cum dicit assueti assue
tos ferre labores. ⁊c. Rursum cũ dicit mala dieta ci=
bi ⁊ pot⁹. ⁊c. Idẽ vult Aristo. ĩ ꝑncipio veteris metha

phīice dicens/ꝯsuetudinē magnā vim obtinere cū
inducat leges. Postq̄ȝ igit̄ ꝯsuetudo tantā vim habz
et in aīa/ꝛ in corpoꝛe/ꝯsuetudo seruanda est. Hoc idē
videmus experimēto. nā aliqui ꝯsueuerūt comede=
re quater in die/ꝛ non ledūtur. Aliqui noctu vigila=
re/et doꝛmire interdiu; Nonnulli comedere fabas/
carnes bouinas antiquas/vulpes/lac/ꝛ pisces/ꝛ ce
tera innumerabilia nature aduersa: ꝛ tamē dicunt
se sanos/ꝛ melius se hn̄tes tali viuendi gn̄e. Vn̄ di
cebat Galenus. viij. de tuenda sa. q̄ ꝯsuetudo/ꝯple=
xio/ꝛ etas indigēt similibus. Magnā igit̄ vim habet
ꝯsuetudo: qđ non solum ꝯstat experimento/ ꝛ auto=
ritatibus: verū etiā/rōne. In pꝛimis eni natura vi=
detur amare ꝯsueta/ꝛ in ꝯsuetis delectari/ꝛ ea am=
plecti/vnde melioꝛ subsequit̄ digestio. Quapꝛopter
dicit Auicena/Experimentū in hoc vincere rationē
quū malus cibus vsitatus/ melioꝛ sit optimo nō vsi=
tato. Oppositum tamē istoꝛū videt̄ dicere Cōstanti=
nus/cum dicit. Non gaudeāt vtentes malo cibo: qm̄
Nō. si in pꝛesenti non ledūtur / in posterū percutionē nō
euadent. Sentētia aūt mea talis est. Aut ipsa ꝯsue
tudo cōuenit cū naturalib⁹/aut nō. Si ꝯuenit optīa
est/ꝛ talis nō est relinquēda. Si nō ꝯueniat/aut paꝝ
discrepat/aut multum: Si parū/ꝛ illa sit habitua=
ta/adhuc potest obseruari: Si aūt multū discrepat/
aut est habituata vel non: Si non/ nullomodo est te=
nenda. Si vero sit habituata/vel agitur de tempoꝛe
sanitatis/aut egritudinis: Si egritudinis tunc est
seruanda: velut ꝯplexio lapsa: qm̄ sibi naturalis est
et sufficit moꝛbū reijcere: Si autē fuerit sub latitu
dine sanitatis: ꝛ fuerit multū remota a dispositiōe
naturali: tūc talis debet reduci: nō subito: sed pau=
latim. vtpote danda sunt in pꝛincipio assueta cibā
ria: licet mala: cū admixtione pauca melioꝛū: ꝛ au=
gere successiue bona: et diminuere mala. Qm̄ licet
talib⁹ dispꝛopoꝛtionatis videatur. q̄ satis pꝛospe=
re se habeant: aut rōne etatis: tēpoꝛis: vel foꝛtitu=
dinis: aut etiā virtute cōsuetudinis: nihilominus
paulatim diminuit̄ eoꝝ virtus: ꝛ quotidie se parāt
vel ad lepꝛā: vel ad moꝛtē subitaneā: aut aliud eius=

modi discrimē. Quē admodū ij qui longo tēpore vtū-
tur carnib⁹ antiq̄s salsis: piscibus marinis bestia-
lib⁹: leguminibus: carnibus hyrcinus: vulpinis: la
cte cum piscibus: aut q̄ delectant crudis: qui parū:
aut nimis dormiūt: vltra modū se exercitāt imedia-
te post cibū: qui ve excessiuū patiūtur calorē: ꝛ vehe
mens frigus ꝯtinue: Item q̄ grauia quotidie portāt
onera ꝛ similia discrimina sustinēt: tā i corpe q̄ȝ ani
ma: Preterea q̄ vtuntur fungis: iusquiamo: ꝛ alijs ve
nenosis. quibusquidē accidētibus maxime subijciūt
rustici: incarcerati: naute: bellatores tpe belli: ꝛ q̄ȝ
plurimi huiusmodi: qui vel libere vel inuiti assue-
scunt cibaria corrupta: ꝛ cetera ruinā nature pro-
curantia. Uere de talibus pōt dici: q̄ vel percutionē
non euadent: nisi eorū habituata corruptio: ꝛ intrin
seca disproportio: successiue reducatur. Relinquit
ergo consuetudinē magnā vim habere: si conueniat
cū naturalibus: innaturalē vero esse successiue corri
gendā: licet sit subiecta tēporibus: potissimū egritu
dinis. ¶ Sexto hn̄da est ratio tēporū: ꝛ partium an- Tēp⁹
ni. Detur igit hiberno tēpore cib⁹ grossus: satis ha
bundāter eadē mensa: tendēs ad caliditatē. vere cō
petit homini cibus tēperatus: tenuis: ꝛ bone dige-
stiōis: minuenda tamē est q̄titas: propter repletio
nē hyeme causatā. Tēpore estiuo vtilis est cib⁹ sub-
tilis / tēdēs ad frigiditatē: paruq̄ȝ eadē vice comedē
dum est. In Autūno vero sumendus est cibus i par-
ua quantitate: quiquidē sit suapte natura calidus
et humidus: ꝛ sic de reliquis inter medijs tēporibus
¶ Ultima ꝯsideratio: sumitur ab etate. At scd̄z Gale Etas
nū. viij. de tuēda sa. etas: cōplexio: et ꝯsuetudo: de-
bēt regi ꝑ similia. Uerūtn̄ licet calor sit eq̄lis quo ad
radicē i puero ꝛ iuuene (vt dicit Gal. i de ꝯplexōib⁹)
Iuuenis tamen melius digerit sicca: ꝛ puer humida
Porro alijs etatib⁹ dieta resumptiua: et nutritiua
exhibenda est. ¶ hec igitur gn̄aliter dicta sufficiāt
in eorū vtilitatē q̄ comedunt vt viuant: quib⁹ pluri-
mū dn̄atur itellectus: econtra vero quibus dn̄atur
sancta saturnitas ꝛ libido sensualis: viuūt ꝛ come-
dant: sed tales non subiacent legibus artis. hoc vnū Nō.

addere libet: q̄ melior oim̄ medicinarū: ꝛ preserua-
tionū est abstinētia: cū multo plures iterficiat cibꝰ:
q̄s gladius. Itē exercitiū maxime ꝯmēdat. Est enim
(vt ait Fulgentius) humane salutis ꝯseruatio: calo-
ris naturalis excitatio: nature dormiētis stimula-
tio: supfluorū cōsumptio: membrorū cōsolidatio: mor-
morborū: fuga viciorū: medicina languorū: iuuētutis
debitū: senectutis gaudiū: salutis adiutoriū: ocij ini-
micum: destructiuū oim̄ morborū: ille ergo ab exer-
citio se subtrahat: q̄ felicitatis gaudio vult carere.

¶ Finis.

Virescit vulnere virtus.

¶ Venundant in Regali palatio ĩ deābulatorio quo itur ad cācellariam

